**0000AVO20080510MNTVBS56Health202Fruit-VegetableDrink**
20100510MN 體內淨化蔬果汁

Your Page is Ready!
http://www.archive.org/details/0000AVO20080510MNTVBS56Health202Fruit-VegetableDrink

20100510MN 體內淨化蔬果汁

| 時間 | 主題 | 內容摘要 |
|---|---|---|
| **5/10(一)** | 體內淨化蔬果汁 | 酸甜滋味可不是戀愛中的人才有，來一杯營養滿分的蔬果汁，也可以品嘗到豐富多元的好滋味。多飲蔬果汁可以達到哪些保健效果?真的可以淨化體內、養顏美容嗎?有沒有哪些變化搭配的辦法?今天就請專家解答，也教大家如何在家為全家人，打杯健康營養的果汁吧。 |

# 2010-05-11 星期二

這個夏天，就喝身體最愛的體內淨化蔬果汁！

不要再喝人工色素香料了！天然蔬果蘊含著強大的體內淨化力量，把蔬果變身成好喝的飲料，不僅清涼好入口，更有滿滿的超級營養素！

**這樣喝，健康可口不費力：**

**1.不同色系蔬果輪替：**盡量挑跨色系、不同種類的蔬果，可先將綠色或黃色的蔬菜當成基本色，只要再加另外 1～2 色的蔬菜或水果一起打即可，每天至少一杯。下次要打汁時，改用上次沒用到的顏色，這樣輪替下來，一週絕對可以攝取到 5 種顏色的蔬果。

**2.多利用當季蔬果：**義 大利有句諺語是「番茄盛產的產季，沒有任何一個廚師做不出好菜」，足見食材選當季的重要。當季的蔬果總是呈現最鮮豔漂亮的顏色，因為其中含有最多的植化 素，也因此製作蔬果汁最好選用當季的蔬果。除了較新鮮、自然、便宜之外，還可以避免為了儲存所帶來的農藥或防霉劑殘留、污染。同理，選擇產地出產的蔬果， 通常也比進口蔬果更新鮮。

**3.善用香草植化素：**可自行栽種迷迭香、百里香、薄荷、羅勒、檸檬草等香草植物（Herb），一來可以提味，另一方面，它們也含有抗氧化的植化素，例如百里香含綠原酸，薄荷有薄荷醇（menthol）等等，雖然只是少量攝取，仍然對身體很有幫助。

**4.自製現打最新鮮：**喝蔬果汁，可以讓孩童、老人、對特定蔬菜或水果口味比較不能接受的人，攝取到更多蔬果，但建議一定要現打現喝，以免蔬果汁走味、抗氧化效果也打折扣。

**5.糖分拿捏不過量：**有些植化素雖可以調節血糖，但是水果同時也含有糖分，還是會和葡萄糖一樣讓人血糖上升，因此能夠不加甜味就盡量減少，或是使用替代甜味，例如寡糖、蜂蜜或楓糖。

一杯好蔬果，可以抗癌、清腸、瘦身、美膚，尤其適合熬夜、瘦身、愛美、外食、青少年等五大族群的健康需求，這個夏天，改喝美味清爽的體內淨化蔬果汁吧！

資料來源：體內淨化蔬果汁速查輕圖典(點我)
出版社：三采文化

健康兩點靈 at Blog 於 18:43 發表

# 體內淨化蔬果汁速查輕圖典

- 作者：三采文化/編著
- 出版社：三采
- 出版日期：*2010 年 04 月 23 日*
- 語言：*繁體中文* ISBN：*9789862292587*
- 裝訂：*平裝*
-


- 定價：*280 元* 優惠價：*9 折* ***252*** *元*
- 本商品單次購買 **10** 本 *224* 元(*8* 折)
- *最高送*購物金 *5%* »*詳情*

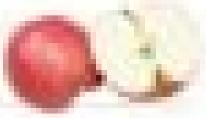
會員分級優惠活動，請先登入

URL: http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010466430

## Part 1 一個按鈕，一杯滿滿的健康美味！

- [illegible] 10
- [illegible] 12
- [illegible] 19
- [illegible] 20
- [illegible] 24
- [illegible] 26


## Part 2 紅色蔬果




[illegible]